

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐
113 年 1-2 月 份 午 餐 食 譜 (筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1/2	二	小米飯	*#1★芝麻柴魚燒 1/4豆干丁 雞胸丁 雞腿丁 白芝麻 柴魚片	#★鮮瓜黑輪 鮮瓜 黑輪 彩椒 紅蘿蔔	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋		東門豆漿	3.2	2.375	1.2	2.6			549
1/3	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋1 洗選蛋 高麗菜 胡蘿蔔	蔬菜咖哩1 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥 油片丁	綜合堅果包	地瓜甜湯 地瓜 地瓜芋圓(大) 紅糖		三民豆漿	4.5	2.5	0.6	3			653
1/4	四	麥片飯	*糖醋彩椒燉肉 肉角 番茄 青椒 洋蔥 白芝麻 彩椒	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲		東園豆漿	3.2	3.1	1.8	2.4			610
1/5	五	★蛋酥米粉湯(粗米粉、肉絲、高麗菜、胡蘿蔔、木耳、油片絲、洗選蛋) + #香炸魚片(魚片*1) + 應青(應青、蒜頭) + 紅豆包(紅豆包*1)							3	2.4	0.9	3			548
1/8	一	*芝麻飯	薑汁肉片 肉片 洋蔥 薑絲	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋 蔥		東園牛奶	3.2	1.8	1.8	2.3		1	658
1/9	二	糙米飯	#椒鹽魚丁 魚丁 米血糕 芋頭角 胡椒鹽粉	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 義式香料	應青	★竹筍海帶排骨湯 竹筍 排骨丁 海帶捲	三民水果	東門牛奶	3.7	2.2	1	2.3	1	1	763
1/10	三	紫麥飯	香菇蟬絲蒸蛋 洗選蛋 生香菇 素蟬絲	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁	東園水果	三民牛奶	4.2	2.2	0.8	2.7	1	1	811
1/11	四	麥片飯	飄香肉燥 絞肉 碎豆干丁 洋蔥 蒜末	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包	東門水果		3.3	2.7	1.1	2.3	1		625
1/12	五	台式炒麵(白油麵、肉絲、高麗菜、木耳絲、芹菜、蝦米) + 醬燒小翅腿(小翅腿 *2) + 洋芋燉雞湯(馬鈴薯、雞腿丁、玉米粒、青蔥)							3	2.05	0.5	2.8			502
1/15	一	小米飯	南洋咖哩豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 椰漿粉	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	玉米豆腐湯 玉米粒 盒裝豆腐 青蔥		東園牛奶	4.3	1.6	1.3	2.4		1	712
1/16	二	糙米飯	筍干燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 筍干 小車輪	#關東煮4 白蘿蔔 小四角油腐 米血糕 火鍋條 柴魚片	應青	#1蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片 味噌 青蔥	三民水果	東門牛奶	3.2	2.55	1.4	2.3	1	1	764
1/17	三	燕麥飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	回鍋干片 高麗菜 豆干片 彩椒 紅蘿蔔	應青	紅豆紫米湯1 紅豆 紫米 QQ	東園水果	三民牛奶	4.4	1.6	1.1	2.8	1	1	792
1/18	四	*芝麻飯	★芋香豆豉排骨1 肉角 排骨丁 豆豉 芋頭丁 馬鈴薯	港式珍珠丸 港式珍珠丸 *2	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨腿丁	東門水果		3.8	2.3	0.6	2.6	1		631
1/19	五	銀絲卷(銀絲卷 *1) + 麥克雞塊3(麥克雞塊 *3) + 高麗菜(高麗菜、蒜頭) + 南瓜濃湯(南瓜、洋蔥、奶油、義式香料)							2.8	1.4	0.6	3			451
		寒假													
2/16	五	炸醬麵(白油麵、絞肉、碎干丁、三色丁、玉米粒、洋蔥) + #脆皮蝦捲(脆皮蝦捲 *2) + 應青(應青、蒜頭) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸、芹菜)							3	2.47	1.3	3			563
2/17	六	*芝麻飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	#開陽鮮瓜 鮮瓜 肉絲 蝦皮 胡蘿蔔	有機應青	麻油肉片湯 肉片 高麗菜 老薑			3.2	2.2	1.6	2.3			533
2/19	一	海苔飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒 肉絲	有機應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.6		1	676
2/20	二	紫米飯	麻油雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 高麗菜 凍豆腐	#風味青花炒鮑魚 鮑耳條 青花菜 三色丁	應青	*#1魚羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹 木耳 柴魚片	三民水果	東門牛奶	3.4	2.3	1.3	2.7	1	1	775
2/21	三	燕麥飯	咖哩油腐 小四角油腐 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	燒仙草2 麥片 綠豆 花豆 濃縮仙草汁 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	4.8	1.4	0.6	3	1	1	801
2/22	四	糙米飯	★打拋檸檬豬 絞肉 番茄 洋蔥 九層塔 香茅 檸檬汁	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	★洋芋蛋花湯 馬鈴薯 洗選蛋 玉米粒	東門水果		3.6	1.8	1.5	2.3	1		588
2/23	五	香菇海鮮燴飯(白米、五穀米、金針菇、高麗菜、蝦仁、魷耳條、紅蘿蔔、生香菇) + 香油雞排(雞排 *1) + 海芽豆腐湯(乾海芽、盒裝豆腐)							3.2	2.3	0.6	2.5			524
2/26	一	小米飯	蜜汁鳳梨排骨 肉角 軟骨丁 馬鈴薯 鳳梨丁	客家小炒 豆干片 肉絲 芹菜 洋蔥	有機應青	客家酸菜雞湯 骨腿丁 酸菜 脆筍片		東園豆漿	3.6	2.8	1.1	2.7			611
2/27	二	糙米飯	*#1沙茶魚丁 魚丁 凍豆腐 洋蔥 肉片 角螺	培根高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 培根	應青	★馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯 肉片 胡蘿蔔		東門豆漿	3.2	2.3	1.6	2.5			549
2/29	四	麥片飯	花瓜燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	#小魚乾豆腐味噌湯 乾海帶芽 盒裝豆腐 柴魚片 味噌 青蔥 小魚乾		三民豆漿	3.5	2.6	1.2	2.6			587

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用

對海鮮類過敏，請注意菜單中標示「#」、「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

113 年 1-2月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1/2	二	小米飯	*★芝麻豆干燒雞	1/4豆干丁 素雞丁 白芝麻 海苔絲	鮮瓜黑輪 鮮瓜 素黑輪 彩椒 紅蘿蔔	有機應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	三民水果							
1/3	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋1	洗選蛋 高麗菜 胡蘿蔔	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 油片丁	綜合堅果包	地瓜甜湯 地瓜 地瓜芋圓(大) 紅糖	東園水果		4	1.7	1.5	2.8		571
1/4	四	麥片飯	*糖醋彩椒燉肉	素肉塊 番茄 青椒 彩椒 白芝麻	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	白菜滷湯 大白菜 竹筍 角螺 木耳絲	東門水果		3.8	1.8	1	3		561
1/5	五		★蛋酥米粉湯(粗米粉.素肉絲.高麗菜.胡蘿蔔.木耳.油片絲.洗選蛋.芹菜) + 香炸魚片(素魚片*1) + 應青(應青.薑絲) + 紅豆包(紅豆包*1)							3	1.8	0.9	2.6		485
1/8	一	*芝麻飯	★薑汁豆包	炸豆包 秀珍菇 薑絲 彩椒	鮮炒雙花1	花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	有機應青	番茄蛋花湯 番茄 洗選蛋		東園豆漿	3.2	1.5	1.1	2.4	472
1/9	二	糙米飯	鹽酥百頁	百頁豆腐 芋頭角 九層塔 中干丁	義式蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜 羅勒葉	應青	★竹筍海帶湯 竹筍 海帶捲		東門豆漿	3.2	1	1.6	2.3		443
1/10	三	黎麥飯	香菇蟬絲蒸蛋	洗選蛋 生香菇 素蟬絲	三杯豆干 中干丁 胡蘿蔔 鮑菇頭 九層塔	應青	綠豆麥仁湯 綠豆 小麥仁		三民豆漿	4	1.6	0.9	2.7		544
1/11	四	麥片飯	飄香素肉燥	素絞肉 碎豆干丁 香椿醬	家常豆腐 金裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	應青	肉骨茶湯 白蘿蔔 角螺 肉骨茶包			3.6	1.7	1	3		540
1/12	五		台式炒麵3(白油麵.油片絲.高麗菜.木耳絲.芹菜) + 醬燒油腐(大四角油腐*1) + ★洋芋燉雞湯(馬鈴薯.素雞丁.玉米粒)							3	2	1.3	2.8		519
1/15	一	小米飯	*南洋咖哩麵腸	麵腸 南瓜 馬鈴薯 椰漿粉 南瓜子	螞蟻上樹 冬粉 素絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機應青	玉米豆腐湯 玉米粒 金裝豆腐		東園牛奶	3.2	2	1.5	3		547
1/16	二	糙米飯	筍干燒車輪	小車輪 筍干	關東煮4 白蘿蔔 小四角油腐 素黑輪 茼蒿捲	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 味噌		東門牛奶	3.6	2.2	1.3	2.3	1.2	625
1/17	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	洗選蛋 馬鈴薯 番茄 毛豆仁	回鍋干片 高麗菜 豆干片 彩椒 紅蘿蔔	應青	紅豆紫米湯1 紅豆 紫米 QQ		三民牛奶	3.4	2.2	1.3	2.9	1.2	638
1/18	四	*芝麻飯	★芋香豆豉烤麩	烤麩 豆豉 芋頭丁 馬鈴薯	港式素珍珠丸 素珍珠丸 *2	應青	鮮瓜鮮菇湯 鮮瓜 生香菇			3.2	2	1.3	2.3	1	570
1/19	五		銀絲卷(銀絲卷 *1) + 素麥克雞塊3(素麥克雞塊 *3) + 高麗菜(高麗菜.薑絲) + 南瓜濃湯(南瓜.奶油.羅勒葉)							2.8	1.6	0.9	2.8		465
			寒假												
2/16	五		*炸醬麵(白油麵.碎干丁.三色丁.玉米粒.油花生) + 香酥肉柳(香素條*3)+ 應青(應青.薑絲) + 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔.素丸.芹菜)							3	1.5	0.9	2.3		449
2/17	六	*芝麻飯	三杯素雞丁	素雞丁 1/4豆干丁 鮑菇頭 九層塔	彩繪鮮瓜 鮮瓜 金針菇 玉米截 胡蘿蔔	有機應青	麻油高麗湯 高麗菜 角螺 老薑			3.4	1.3	1.7	2.7		500
2/19	一	海苔飯	*1紅燒黑干	九切大黑干 白蘿蔔 毛豆仁	什錦玉筍鮮蔬 高麗菜 玉米筍 生香菇 甜椒	有機應青	鮮瓜油片湯 鮮瓜 油片絲		東園牛奶	3.4	1.8	1.5	3	1	696
2/20	二	紫米飯	麻油凍腐	凍豆腐 高麗菜 生香菇	風味青花素魷魚 茼蒿紅魷 青花菜 三色丁	應青	素羹湯1 白蘿蔔 胡蘿蔔 素羹 木耳	三民水果	東門牛奶	4	1.6	0.9	2.1	1	727
2/21	三	燕麥飯	咖哩油腐	小四角油腐 南瓜 馬鈴薯	玉米可樂餅 玉米可樂餅 *1	應青	燒仙草1 麥片 綠豆 花豆 濃縮仙草汁 地瓜圓	東園水果	三民牛奶	3.6	2	0.8	2.8	1	758
2/22	四	糙米飯	★打拋檸檬干丁	碎干丁 番茄 九層塔 檸檬汁 香茅	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	★洋芋蛋花湯 馬鈴薯 洗選蛋 玉米粒	東門水果		3	1.8	0.9	2.5	1	540
2/23	五		香菇海鮮燴飯(白米.五穀米.金針菇.高麗菜.素魷魚.素肉絲.紅蘿蔔.生香菇.香菜) + 香滷豆包(豆包 *1) + 海芽豆腐湯(乾海芽.金裝豆腐)							3.2	2	1.2	2.2		503
2/26	一	小米飯	*蜜汁鳳梨素雞丁	素雞丁 馬鈴薯 鳳梨丁 蜜汁醃果	客家小炒 豆干片 素魷魚 芹菜	有機應青	客家醃菜筍片湯 皮絲 酸菜 脆筍片			3.1	1.5	1.3	2.4	1	620
2/27	二	糙米飯	*1沙茶凍腐	凍豆腐 角螺 鮮豆 彩椒	火腿高麗 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 素火腿	應青	馬鈴薯車輪湯 馬鈴薯 小車輪 胡蘿蔔			3.2	1.4	1.2	2.6	1	626
2/29	四	麥片飯	花瓜燒干	1/4豆干丁 碎花瓜 鮑菇頭 胡蘿蔔	黑白切 九切大黑干 素肚 百頁豆腐 白蘿蔔	應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽 金裝豆腐 味噌			4.2	1.6	1.2	2.2	1	693

★新菜色

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青:空心菜.青花菜.白花菜.豆芽菜.萵苣.大白菜.小白菜.蚵白菜.大A菜.小A菜.高麗菜.冬瓜.大黃瓜.小黃瓜.油菜.青木瓜.白蘿蔔.胡瓜.四季豆.芥藍菜

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐
113 年 1-2 月 份 午 餐 食 譜 (筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全蛋 蛋黃 蛋清	豆腐 豆漿 豆乾	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	乳品 類	熱量
1/2	二	小米飯	*#1★芝麻柴魚燒雞	#★鮮瓜黑輪	有機應青	紫菜蛋花湯		東門豆漿	3.2	2.375	1.2	2.6	0	0	549
1/3	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋1	蔬菜咖哩1	綜合堅果包	地瓜甜湯		三民豆漿	4.5	2.5	0.6	3	0	0	653
1/4	四	麥片飯	*糖醋彩椒燉肉	照燒海根	應青	白菜滷湯		東園豆漿	3.2	3.1	1.8	2.4	0	0	610
1/5	五	★蛋酥米粉湯 + #香炸魚片x1 + 應青 + 紅豆包x1							3	2.4	0.9	3	0	0	548
1/8	一	*芝麻飯	薑汁肉片	鮮炒雙花1	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	3.2	1.8	1.8	2.3	0	1	658
1/9	二	糙米飯	#椒鹽魚丁	義式蔬菜	應青	★竹筍海帶排骨湯	三民水果	東門牛奶	3.7	2.2	1	2.3	1	1	763
1/10	三	藜麥飯	香菇鱈絲蒸蛋	三杯豆干	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4.2	2.2	0.8	2.7	1	1	811
1/11	四	麥片飯	飄香肉燥	家常豆腐	應青	肉骨茶湯	東門水果		3.3	2.7	1.1	2.3	1	0	625
1/12	五	台式炒麵3 + 醬燒小翅腿x2 + 洋芋燉雞湯							3	2.05	0.5	2.8	0	0	502
1/15	一	小米飯	南洋咖哩豬	螞蟻上樹	有機應青	玉米豆腐湯		東園牛奶	4.3	1.6	1.3	2.4	0	1	712
1/16	二	糙米飯	筍干燒雞	#關東煮4	應青	#1蔬菜味噌湯	三民水果	東門牛奶	3.2	2.55	1.4	2.3	1	1	764
1/17	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	回鍋干片	應青	紅豆紫米湯1	東園水果	三民牛奶	4.4	1.6	1.1	2.8	1	1	792
1/18	四	*芝麻飯	★芋香豆豉排骨1	港式珍珠丸x2	應青	鮮瓜雞湯	東門水果		3.8	2.3	0.6	2.6	1	0	631
1/19	五	銀絲卷x1 + 麥克雞塊x3 + 高麗菜 + 南瓜濃湯							2.8	1.4	0.6	3	0	0	451
		寒假													
2/16	五	炸醬麵 + #脆皮蝦捲x2 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯							3	2.47	1.3	3	0	0	563
2/17	六	*芝麻飯	三杯雞丁	#開陽鮮瓜	有機應青	麻油肉片湯			3.2	2.2	1.6	2.3	0	0	533
2/19	一	海苔飯	黑干燒肉	什錦玉筍鮮蔬	有機應青	鮮瓜油片湯		東園牛奶	3.2	1.9	1.7	2.6	0	1	676
2/20	二	紫米飯	麻油雞	#風味青花炒魷魚	應青	#*1魚羹湯1	三民水果	東門牛奶	3.4	2.3	1.3	2.7	1	1	775
2/21	三	燕麥飯	咖哩油腐	玉米可樂餅x1	應青	燒仙草2	東園水果	三民牛奶	4.8	1.4	0.6	3	1	1	801
2/22	四	糙米飯	★打拋檸檬豬	白菜滷	應青	★洋芋蛋花湯	東門水果		3.6	1.8	1.5	2.3	1	0	588
2/23	五	香菇海鮮燴飯 + 香滷雞排x1 + 海芽豆腐湯							3.2	2.3	0.6	2.5	0	0	524
2/26	一	小米飯	蜜汁鳳梨排骨	客家小炒	有機應青	客家酸菜雞湯		東園豆漿	3.6	2.8	1.1	2.7	0	0	611
2/27	二	糙米飯	#*1沙茶魚丁	培根高麗	應青	★馬鈴薯肉片湯		東門豆漿	3.2	2.3	1.6	2.5	0	0	549
2/29	四	麥片飯	花瓜燒雞	黑白切	應青	#小魚乾豆腐味噌湯		三民豆漿	3.5	2.6	1.2	2.6	0	0	587

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材 三校午餐菜單會議 決議通過 初版 藝慶企業有限公司營養師

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對海鮮類過敏，請注意菜單中標示「#」「#1」的菜色；對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明細。

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜

三民國小、東門國小、東園國小 學校午餐
113 年 1-2 月 份 午 餐 食 譜 (素)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	附餐	全蛋 雞蛋 豆腐	魚肉 雞肉 豬肉	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
1/2	二	小米飯	*★芝麻豆干燒雞	鮮瓜黑輪	有機應青	紫菜蛋花湯		東門豆漿	0	0	0	0	0	0	0
1/3	三	燕麥飯	高麗菜炒蛋1	蔬菜咖哩	綜合堅果包	地瓜甜湯		三民豆漿	4	1.7	1.5	2.8	0	0	571
1/4	四	麥片飯	*糖醋彩椒燉肉	照燒海根	應青	白菜滷湯		東園豆漿	3.8	1.8	1	3	0	0	561
1/5	五	★蛋酥米粉湯 + #香炸魚片x1 + 應青 + 紅豆包x1							3	1.8	0.9	2.6	0	0	485
1/8	一	*芝麻飯	★薑汁豆包	鮮炒雙花1	有機應青	番茄蛋花湯		東園牛奶	3.2	1.5	1.1	2.4	0	0	472
1/9	二	糙米飯	鹽酥百頁	義式蔬菜	應青	★竹筍海帶湯	三民水果	東門牛奶	3.2	1	1.6	2.3	0	0	443
1/10	三	黎麥飯	香菇蟬絲蒸蛋	三杯豆干	應青	綠豆麥仁湯	東園水果	三民牛奶	4	1.6	0.9	2.7	0	0	544
1/11	四	麥片飯	飄香素肉燥	家常豆腐	應青	肉骨茶湯	東門水果		3.6	1.7	1	3	0	0	540
1/12	五	台式炒麵3 + 醬燒油腐x1 + 洋芋燉雞湯							3	2	1.3	2.8	0	0	519
1/15	一	小米飯	*南洋咖哩麵腸	螞蟻上樹	有機應青	玉米豆腐湯		東園牛奶	3.2	2	1.5	3	0	0	547
1/16	二	糙米飯	筍干燒車輪	關東煮4	應青	蔬菜味噌湯	三民水果	東門牛奶	3.6	2.2	1.3	2.3	1.2	0	625
1/17	三	燕麥飯	西班牙炒蛋	回鍋干片	應青	紅豆紫米湯1	東園水果	三民牛奶	3.4	2.2	1.3	2.9	1.2	0	638
1/18	四	*芝麻飯	★芋香豆豉烤麩	港式素珍珠丸x2	應青	鮮瓜鮮菇湯	東門水果		3.2	2	1.3	2.3	1	0	570
1/19	五	銀絲卷x1 + 素麥克雞塊x3 + 高麗菜 + 南瓜濃湯							2.8	1.6	0.9	2.8	0	0	465
		寒假							0						
2/16	五	炸醬麵 + 香酥肉柳x3 + 應青 + 蘿蔔貢丸湯							3	1.5	0.9	2.3	0	0	449
2/17	六	*芝麻飯	三杯素雞丁	彩繪鮮瓜	有機應青	麻油高麗湯			3.4	1.3	1.7	2.7	0	0	500
2/19	一	海苔飯	*1紅燒黑干	什錦玉筍鮮蔬	有機應青	鮮瓜油片湯		東園牛奶	3.4	1.8	1.5	3	0	1	696
2/20	二	紫米飯	麻油凍腐	風味青花素魷魚	應青	素羹湯1	三民水果	東門牛奶	4	1.6	0.9	2.1	1	1	727
2/21	三	燕麥飯	咖哩油腐	玉米可樂餅x1	應青	燒仙草1	東園水果	三民牛奶	3.6	2	0.8	2.8	1	1	758
2/22	四	糙米飯	★打拋檸檬干丁	白菜滷	應青	★洋芋蛋花湯	東門水果		3	1.8	0.9	2.5	1	0	540
2/23	五	香菇海鮮燴飯 + 香滷豆包x1 + 海芽豆腐湯							3.2	2	1.2	2.2	0	0	503
2/26	一	小米飯	*蜜汁鳳梨素雞丁	客家小炒	有機應青	客家酸菜筍片湯		東園豆漿	3.1	1.5	1.3	2.4	0	1	620
2/27	二	小米飯	*蜜汁鳳梨素雞丁	客家小炒	有機應青	客家酸菜筍片湯		東門豆漿	3.1	1.5	1.3	2.4	0	1	620
2/29	四	糙米飯	*1沙茶凍腐	火腿高麗	應青	馬鈴薯車輪湯		三民豆漿	3.2	1.4	1.2	2.6	0	1	626

★新菜色

三校午餐菜單會議 決議通

過 初版 藝慶企業有限公司營養師

※ 本菜單部分菜色含有花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用，對花生堅果類過敏，請注意菜單中標示「*」、「*1」的菜色，1為調味料中含過敏原，其餘過敏原請參照菜色明

由於菜色搭配變化，應青可能添加枸杞、木耳、不辣辣椒，還請特別注意當日菜色。

應青：空心菜、青花菜、白花菜、豆芽菜、萵苣、大白菜、小白菜、蚵白菜、大A菜、小A菜、高麗菜、冬瓜、大黃瓜、小黃瓜、油菜、青木瓜、白蘿蔔、胡瓜、四季豆、芥藍菜